

【テーマ】

準備期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

A										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU										
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:03:30
3) S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	リカバリーの肘上げ	300	0:05:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) P	50	×	3	4	1' 00"	2	FR	パドル 丁寧に	600	0:12:00
2) P	100	×	1	4	1' 20"	7	FR	パドル H	400	0:05:20
				1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	100	×	2	3	1' 40"	4	FR	一定ペース	600	0:10:00
2) S	50	×	1	3	0' 40"	7	FR	H	150	0:02:00
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2950	0:56:50



【テーマ】
 準備期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

9/30 土曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 7

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
1) K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
3) S	50	×	8	1	0' 55"	3	FR	リカバリーの肘上げ	400	0:07:20
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) P	50	×	3	3	1' 00"	2	FR	パドル 丁寧に	450	0:09:00
2) P	100	×	1	3	1' 30"	7	FR	パドル H	300	0:04:30
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	100	×	2	3	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
2) S	50	×	1	3	0' 45"	7	FR	H	150	0:02:15
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2800	0:57:05

【テーマ】
 準備期B
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

9/30 土曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 7

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
1) K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
3) S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	リカバリーの肘上げ	300	0:06:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) P	50	×	3	3	1' 10"	2	FR	パドル 丁寧に	450	0:10:30
2) P	100	×	1	3	1' 30"	7	FR	パドル H	300	0:04:30
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	100	×	3	2	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
2) S	50	×	1	2	0' 45"	7	FR	H	100	0:01:30
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2650	0:57:30



【テーマ】
準備期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

9/30 土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
7

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
1) K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
3) S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	リカバリーの肘上げ	300	0:06:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) P	50	×	2	3	1' 15"	2	FR	パドル 丁寧に	300	0:07:30
2) P	100	×	1	3	1' 40"	7	FR	パドル H	300	0:05:00
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	100	×	3	2	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
2) S	50	×	1	2	0' 45"	7	FR	H	100	0:01:30
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2500	0:55:30



【テーマ】
準備期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

9/30 土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
7

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
1) K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:30
3) S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	リカバリーの肘上げ	300	0:06:30
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) P	50	×	3	2	1' 15"	2	FR	パドル 丁寧に	300	0:07:30
2) P	100	×	1	2	1' 45"	7	FR	パドル H	200	0:03:30
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	100	×	3	2	2' 00"	4	FR	一定ペース	600	0:12:00
2) S	50	×	1	2	0' 50"	7	FR	H	100	0:01:40
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2400	0:56:10



【テーマ】
準備期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

9/30 土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
7

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30
1) K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:30
3) S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	リカバリーの肘上げ	300	0:07:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) P	50	×	2	2	1' 20"	2	FR	パドル 丁寧に	200	0:05:20
2) P	100	×	1	2	2' 00"	7	FR	パドル H	200	0:04:00
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	100	×	3	2	2' 10"	4	FR	一定ペース	600	0:13:00
2) S	50	×	1	2	1' 00"	7	FR	H	100	0:02:00
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2300	0:57:20